

Leistungsanforderungen in den einzelnen Qualifikationsbereichen

A. Schwimmen

Disziplin	Leistungsanforderungen				
1. 20m Streckentauchen (max. 2 Versuche) - Wahlweise Startsprung vom Startblock oder Beckenrand oder aus dem Unterwasserabstoß - Am Ende der Tauchstrecke muss ein in ca. 2m Tiefe liegender Tauchring berührt werden	- Tauchen deutlich unterhalb der Wasseroberfläche (ca. 1m) Nicht akzeptiert wird - Schwimmen ohne Atmung dicht an/unterhalb der Wasseroberfläche - Kein Berühren des Tauchringes Hinweis: Vor dem Tauchen höchstens 2-3 mal ruhig einatmen; Hyperventilation verboten				
2. 100m – Zeitschwimmen, davon die ersten 50m Kraulschwimmen und die letzten 50m Brustschwimmen (1 Versuch)	Zeitlimit: <table> <tr> <td>Frauen</td><td>Männer</td></tr> <tr> <td>2:10 sec</td><td>2:00 sec</td></tr> </table> Regelgerechte Ausführung in Anlehnung an die gültigen Wettkampfbestimmungen der jeweiligen Schwimmtechnik	Frauen	Männer	2:10 sec	2:00 sec
Frauen	Männer				
2:10 sec	2:00 sec				

B. Turnen

Disziplin	Anforderungen	Leistungskriterien
3. Boden Frauen und Männer (Mattenbahn 12m, max. 2 Versuche)	Eine fließend geturnte Bewegungs- verbindung aus: - Aufschwingen in den Handstand, Abrollen oder Rücksenken in die Schrittstellung - Rolle rückwärts durch den Hockstütz oder in den Handstand - Anlauf, Anhüpfer und Rad	<u>Fließende</u> Übungsverbindung Körperstreckung, Erreichen der Senkrechten, kontrolliertes Abrollen und Aufstehen ohne Zuhilfenahme der Hände; zügiges Aufrichten des Rumpfes Streckung der Arme mit deutlichem Anheben des Kopfes und der Schulter, beidbeinige Landung Rücksenken in die Schrittstellung Körper- und Hüftstreckung, durch die Senkrechte geturnt, Nacheinander beim Aufsetzen der Hände und Füße, fließender Übergang aus dem Anlauf und Anhüpfer
4. Reck ca. schulterhoch Frauen und Männer (max. 2 Versuche)	Eine fließend geturnte Bewegungs- verbindung aus: - Aufschwung vorlings rückwärts - Unterschwung aus dem Stütz oder Stand	Fließende Übungsverbindung Fließendes Aufrichten in den Stütz; beibehalten des Ristgriffs deutliches Öffnen des Arm-Rumpfwinkels, deutliche Hüftstreckung; deutliche Bewegung nach vorne oben

C. Gymnastik

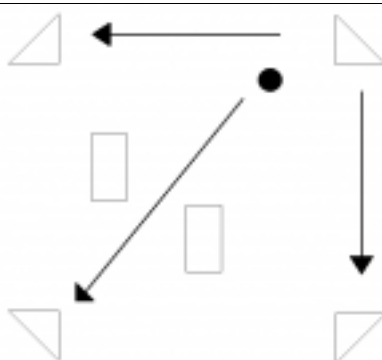
5. Bewegungskombination mit dem Sprungseil (max. 2 Versuche)	Beobachtungskriterien
Exakte Reproduktion einer Bewegungskombination mit dem Sprungseil (siehe folgende Beschreibung und Video) 4 Schluss sprünge mit Zwischenfederung am Ort 8 Laufschr itte vorwärts mit 4 Seildurchschlägen vorwärts (2er-Rhythmus; der Seildurchschlag erfolgt bei jedem 2. Laufschr it, beginnend mit dem 1. Laufschr it) 2 Schluss sprünge mit Zwischenfederung am Ort 9 Laufschr itte vorwärts mit 3 Seildurchschlägen vorwärts (3er-Rhythmus; der Seildurchschlag erfolgt bei jedem 3. Laufschr it, beginnend mit dem 1. Laufschr it) 2 Schluss sprünge mit Zwischenfederung am Ort 4 Schluss sprünge ohne Zwischenfederung am Ort	- Richtigkeit der Bewegungskombination - Einhaltung der rhythmischen Vorgabe (siehe Video) - fließende Übergänge - Koordination von Körper- und Seilbewegung

D. Leichtathletik

Disziplin	Leistungsanforderungen (Mindestanforderungen)		
6. Weitsprung (max. 3 Versuche) Nach den offiziellen Wettkampfrege len	Leistungsminimum:	Frauen 3,60m	Männer 4,75m
7. 2000m -Lauf (max. 1 Versuch)	Leistungsminimum:	Frauen 11:00 min	Männer 9:30 min

E. Sportspiel

Bewerberinnen und Bewerber wählen bei der Anmeldung zum Eignungstest ein Sportspiel. Zur Auswahl stehen: Fußball, Handball, Basketball oder Volleyball

Sportspiel	Prüfungsinhalte und Beobachtungsschwerpunkte
8a. Fußball Zur Überprüfung der sportartspezifischen Spielfähigkeit werden technische und taktische Kompetenzen in einer komplexen Spielform überprüft. - Es wird mit je 6 Spielern/Spielerinnen in der Überzahl-Spielform 4:2 max. 5 Minuten gespielt. - Die Überzahl-Spielform wird (mit 2 Ballkontakten) entsprechend der Skizze organisiert.	 - Zielgenaues Zuspielen (Flachpässe), - sicheres Ballstoppen (z.B. Innenseite), situati-

	situationsangemessenes Wahrnehmen und Nutzen der Freiräume zum Abspielen sowie halbaktive Defensivarbeit (der in Unterzahl spielenden).
8b. Handball Die Spielfähigkeit im Handball wird im Spiel 6:6 auf 1 Tor überprüft. ▪ Jede Bewerberin/jeder Bewerber muss jede Position spielen ▪ Es wird in der Regel die 6:0 Abwehr gespielt.	Beobachtungskriterien ▪ Zweckmäßige Entscheidungs- und Wahrnehmungsfähigkeit in Spielsituationen ▪ Mannschaftsdienliches Verhalten und Regelsicherheit ▪ Angriff: situationsgerechtes Verhalten im Positionsspiel, zügiges und zielgenaues Passspiel, Erkennen von Anspiel- und Torwurfmöglichkeiten und deren Nutzung ▪ Abwehr: situationsgerechtes Verhalten im Positionsspiel
8c. Basketball Bei der Überprüfung der Spielfähigkeit im Basketball wird im 5:5 das Abwehr- und Angriffsverhalten überprüft. Es wird Mann-Mann-Verteidigung gespielt.	Abwehr ▪ Grundstellung zwischen Gegner und Korb ▪ Front zum Gegner; Rücken zum Korb ▪ Mitlaufen bei Gegnerbewegung ▪ Helfen/Übernehmen, wenn benachbarte Spieler überspielt werden ▪ zum Rebound gehen ▪ Umschalten auf Angriff Angriff ▪ Schnellangriff initiieren und mitlaufen ▪ Sich anspielbar verhalten Außen- und Brettpositionen einnehmen ▪ Schneidebewegungen zum Korb machen und wieder auf freien Positionen anbieten ▪ Korbwurf- und Durchbruchmöglichkeiten nutzen ▪ Zum Offensivrebound gehen/Rückraum sichern
8d. Volleyball Die spezielle Spielfähigkeit wird im Kleinfeld-Volleyball (3:3, 7x7m) überprüft.	▪ Aufschlag: leicht anzunehmende Aufschläge von unten ▪ Annahme: situationsangemessenes oberes und unteres Zuspiel ▪ Angriffsaufbau: im oberen Zuspiel ▪ Angriff: situationsangemessener Angriffsschlag ▪ Abwehr: situationsangemessenes oberes/unteres Zuspiel oder Abwehrbagger ▪ Grundvoraussetzung für alle Aktionen sind volleyballspezifische Bewegungen zum Ball